

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS”

FACULTAD DE MEDICINAHUMANA

E. A. P. DE ENFERMERÍA

**Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes
del primer año de enfermería, UNMSM, 2008**

TESIS

para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

AUTORA

Jessica Magaly Inga Espinoza

ASESORA

Sílas Alvarado Rivadeneyra

Lima-Perú

2009

**NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS
EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO
DE ENFERMERÍA, UNMSM
2008**

DEDICATORIA

A Dios quien nos concede el privilegio de la vida y nos ofrece lo necesario para lograr nuestras metas.

A mis padres Lina y Noe y a mis hermanos Carlos y Luis por su apoyo incondicional dándome fuerza y confianza en los momentos difíciles, gracias por estar siempre a mi lado.

*A mi asesora, Mg. Silas Alvarado
Rivadeneira y a todos mis profesores de
educación profesional, que sin su ayuda
no hubiera sido posible culminar esta
etapa tan importante, gracias por la
paciencia y comprensión en estos 5 años.*

*Y a las personas que estuvieron a mi
lado, que me enseñaron y me apoyaron
en todo momento sin esperar nada a
cambio.*

INDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	01
 CAPITULO I. EL PROBLEMA.....	 03
A. Planteamiento del Problema	03
B. Formulación del Problema	05
C. Justificación	06
D. Objetivos	07
E. Propósito.....	07
F. Marco teórico	08
F1. Antecedentes	08
F2. Base teórica	10
1. El Estrés	10
a. Definición de Estrés	11
b. El distrés(estrés malo)	12
c. El Eutrés(estrés bueno)	12
2. Factores que generan estrés	12
a. Factores Biológicos	12
b. Factores Psicológicos	13
c. Factores Socioculturales	14
3. Manifestaciones del Estrés	15
4. Técnicas para el manejo del estrés	16
5. Vulnerabilidad	19
a. Indicadores Clínicos de Vulnerabilidad.....	19
a.1. Red Vincular de Apoyo	19
a.2. Calidad de Vida.....	21
a.3. Sucesos Vitales de Valor Traumático	22
b. Abordaje terapéutico de la vulnerabilidad	23
6. El estudiante de enfermería	24

7. Obstáculos del alumno del primer año	25
a. En lo social.....	25
b. En lo vocacional	25
c. En lo académico	26
d. En lo personal.....	26
8. Rol de Las instituciones Formadoras	27
9. Mecanismos de afrontamiento	27
10.Tratamiento del Estrés	29
 CAPITULO II. MATERIAL Y MÉTODOS	30
A. Tipo, Nivel y Método.....	30
B. Área de Estudio	30
C. Población	31
D. Técnicas e instrumentos de recolección de Datos(Validez y confiabilidad)	32
E. Plan de Recolección, Procesamiento y Presentación de datos	34
E1. Plan de Recolección	34
E2. Plan de Procesamiento.....	35
E3. Presentación de Datos.....	35
F. Plan de análisis e Interpretación de datos	35
G. Consideraciones Éticas	35
 CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSION	36
A. Datos Generales	36
B. Datos Específicos	38
 CAPITULO IV. CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES ...	48
C. Conclusiones	48
D. Limitaciones.....	49
E. Recomendaciones	50

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	51
BIBLIOGRAFIA	53
ANEXOS	56

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	PÁG.
1. NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DEL PRIMER AÑO.	38
2. NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN LA RED VINCULAR DE APOYO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DEL PRIMER AÑO DE LA UNMSM.	41
3. NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DEL PRIMER AÑO DE LA UNMSM.	43
4. NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN SUCESOS VITALES DE VALOR TRAUMATICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERIA DE LA UNMSM.	45

INDICE DE ANEXOS

Anexo	Pág.
A. Operacionalización de Variable/ Categorización.....	III
B. Instrumento.....	IV
C. Validez según Juicio de Expertos	VI
D. Validez según coeficiente de Correlación de Pearson.....	VII
E. Confiabilidad.....	VIII
F. Tabla de Códigos	IX
G. Matriz de Codificación de Datos	XI
H. Medición de la variable vulnerabilidad.....	XIII
I. Edad según sexo en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XVI
J. Lugar de procedencia según sexo en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XVII
K. Situación laboral según sexo en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XVIII
L. Religión según sexo en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM.....	XIX
M. Situación de vivienda según sexo en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XX
N. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XXI
O. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés según red vincular de apoyo en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM.....	XXII
P. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés según calidad de vida en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM.....	XXIII
Q. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés según sucesos vitales de valor traumático en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XXIV
R. Indicadores de nivel de vulnerabilidad frente al estrés relacionado a la Red Vincular de Apoyo en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XXV
S. Indicadores de nivel de vulnerabilidad frente al estrés relacionado a la Calidad de Vida en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XXVI
T. Indicadores de nivel de vulnerabilidad frente al estrés relacionado a los Sucesos Vitales de Valor Traumático en estudiantes del primer año de enfermería, UNMSM	XXVII

RESUMEN

La presente investigación surge de la observación de los efectos del estrés y la necesidad de adaptabilidad permanente frente a eventos y/o situaciones que generen estrés. Es así que los estudiantes de enfermería del primer año constituyen un grupo susceptible a sufrir estrés puesto que se encuentran en estas etapas de crisis vitales y situacionales que son nuevas para ellos y que les van a generar incertidumbre y preocupación, todo esto sumado a la red vincular de apoyo, la calidad de vida y los sucesos vitales de valor traumático que pueden llevar al estudiante a sentirse presionado. Ante lo cual se planteó el siguiente problema ¿Cuál es el nivel de vulnerabilidad frente al estrés en los estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM en el año 2008?

El objetivo del presente estudio fue: determinar el Nivel de Vulnerabilidad Frente al Estrés en Estudiantes de Enfermería del Primer Año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio es de tipo cuantitativo y el método fue descriptivo de corte transversal.

La población estuvo constituida por 74 estudiantes de enfermería del primer año, de los cuales se logro abordar 58 estudiantes. La técnica fue la entrevista grupal y el instrumento fue el test de vulnerabilidad.

La conclusión fue: la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio y estando dicha vulnerabilidad ligada a la calidad de vida.

Palabras clave: Vulnerabilidad frente al estrés, estudiantes de enfermería.

SUMMARY

This research was based from the observation about the stress effects and the need for the permanent adaptation compared stressful moments or situations. First year nursing students are a vulnerable group to contracting stress because this group of students is passing for a critical stage on their lives they are living vitality crisis or situational crisis where these feelings are new experiences for them. These feelings are going to create them uncertainty and worry. All this added to support link net, life's quality and the traumatic life's value could be stressful for the nursing student. That is the reason why I propose this question: What is the vulnerability to stress level around of the first year nursing students of UNMSM in 2008?

The aim of this research was to determine the vulnerability to stress level from the first year nursing students of Universidad Nacional Mayor de San Marcos. This research is a quantitative, descriptive and cross method.

The first year student's population is 74 nursing students with only 58 students were investigated. The research's method was a group interview and the vulnerability test as tool.

The final conclusion was that the vulnerability to stress is present on the nursing students in a medium level and it depends of life's quality.

Keywords: Vulnerability to stress, nursery students.

INTRODUCCIÓN

Son muy notorias las manifestaciones de estrés en el estudiante universitario en respuesta a situaciones, condiciones y factores que lo provocan, que pueden conducir a desequilibrios físicos y emocionales en el ámbito familiar, académico, laboral; el estrés es un fenómeno universal considerado uno de los mayores problemas de este siglo, definido como un conjunto de respuestas cognitivas, afectivas y adaptativas que surgen de las transacciones entre la persona y el entorno.

La vulnerabilidad es la susceptibilidad a reaccionar ante un grupo de acontecimientos: susceptibilidad que viene determinada por un conjunto de factores personales, sociales, redes de apoyo, familia y amigos, etc.

El presente estudio sobre “Vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, tiene por objetivo el determinar el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería del primer año de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y como propósito, proporcionar a la institución formadora, la Escuela académica los estudiantes de enfermería del primer año para de esta manera, en Profesional de Enfermería, aportes sobre la vulnerabilidad frente al estrés que presentan forma complementaria al

sistema de enseñanza y formación de estudiantes, diseñar programas de intervención, en relación a mecanismos de identificación precoz de situaciones estresantes así como la implementación y fortalecimiento de estrategias de afrontamiento siendo importante la existencia de grupos de tutoría capacitados en el área

El presente trabajo consta de cuatro capítulos; Introducción; Capítulo I: El Problema, en el cual se presenta el planteamiento, delimitación y origen del problema, formulación del problema, justificación, objetivos, propósito, marco teórico (antecedentes y base teórica), definición operacional de términos y operacionalización de la variable; El Capítulo II: Material y Método, presenta el tipo, nivel y método, área de estudio, población, técnicas e instrumentos de recolección de datos (Validez y confiabilidad), plan de recolección, procesamiento y presentación de datos, plan de análisis e interpretación de datos y consideraciones éticas; Capítulo III: Resultados y Discusión, presenta datos generales y datos específicos; El Capítulo IV: Conclusiones, Limitaciones y Recomendaciones. Finalmente se presenta referencia bibliográfica, bibliografía y anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

A. Planteamiento del Problema

El mundo de globalización agitado y complejo ha traído muchos cambios, desencadenando transformaciones en sus matices culturales y políticos, pero no solo tiene consecuencias macroeconómicas, las personas son acosadas por la eficiencia y las metas urgen.

Todo esto repercute en el estilo de vida y genera la necesidad de adaptabilidad permanente frente a eventos como la pérdida continua de trabajo, la economía, la posición social, las amistades, la seguridad, los estados emocionales o simplemente eventos que se repiten a diario, van a ser situaciones que generan estrés.

Actualmente se estima que para este año existan aproximadamente 4 millones de jóvenes entre 15-21 años siendo el 15-20% de jóvenes quienes presentan un alto grado de tensión y estrés, por situaciones como los conflictos familiares y sentimentales, así como problemas en el estudio, el subempleo y la corrupción, son factores que

condicionan la aparición del estrés y la tensión entre los adolescentes peruanos, siendo mayor y permanente entre los jóvenes que viven en la zona urbana, en comparación a los que viven en zona rural, según refiere el Dr. Freddy Vásquez Gómez, médico psiquiatra del Instituto Especializado de Salud Mental (IESM) “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” y jefe del programa de prevención del suicidio. (1)

La adolescencia Tardía (18-21) y la primera juventud vienen a ser etapas especialmente vulnerables a los principales retos para este momento como son los de lograr una identidad personal, aumentar la capacidad de intimidad afectiva con el otro-significativo, conseguir una separación de las figuras parentales, iniciar la adquisición de responsabilidades corrientemente dejadas a los adultos. Todo ello, sin embargo, puede conducir a incremento en los estados de depresión/tristeza, tendencias suicidas o trastornos emocionales derivados de las necesidades de independencia y de la toma de responsabilidades de adulto.

Es así que los estudiantes a universidades constituyen un grupo susceptible a sufrir estrés puesto que se encuentran en estas etapas de crisis vitales y situacionales que son nuevas para ellos que les van a generar incertidumbre y preocupación, por ejemplo al ser examinados por un profesor con determinadas características pueden llevar al estudiante a sentirse presionado.

Al ser Enfermería una profesión de servicio, vera potenciados los efectos del estrés, en tal sentido los estudiantes de enfermería pueden verse doblemente afectados debido a que aún no cuentan con todos los recursos personales y sociales necesarios para hacer frente a demandas excesivas de estrés, a diferencia de los enfermeros ya graduados que poseen mayor experiencia.

Los estudiantes del primer año refieren, “es nuevo el estar en la universidad”, “ahora debo organizarme solo”, “debo ser mas responsable, porque de eso depende mi futuro”; “mi rutina a cambiado, tengo que comer en el comedor porque no hay otra manera aunque no me guste la comida, debo levantarme mas temprano”; “soy mas dependiente económicamente de mis padres, a veces debo faltar a un curso para hacer otro, porque no me alcanza el tiempo”; “debo estudiar mas, amanecerme estudiando y a veces es difícil concentrarme”.

El personal de enfermería debe afrontar el estrés en situaciones de vida o muerte, en grandes sobrecargas de trabajo que implican importantes esfuerzos físicos y mentales, por lo tanto los estudiantes de enfermería deben estar bien preparados desde el inicio de sus estudios, para saber afrontar estas situaciones de la mejor manera. Con respecto a esto llego a la formulación del siguiente problema.

B. Formulación del Problema de Investigación

¿Cuál es el nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la UNMSM en el año 2008?

C. Justificación

El estrés ha sido considerado como uno de los riesgos emergentes más importantes en el panorama actual. Los seres humanos somos por naturaleza vulnerables a situaciones, experiencias y relaciones que nos hacen sentir dolor, impotencia, rabia, miedo, los cuales influyen en nuestro comportamiento, nuestras actitudes y decisiones hacia otras personas.

Considerando que al inicio de la formación profesional el estudiante de enfermería se enfrenta a situaciones nuevas y circunstancias adversas es que habrá una influencia negativa en su mundo interior.

Situaciones de muerte, temor al contagio de enfermedades, entre otros sumado a la inexperiencia, estilos de vida (capacidad de autocuidado), entorno, que se convertirán en factores generadores de estrés y que harán necesarios el uso de mecanismos para el afronte efectivos para que puedan manejar las crisis, tanto internas como externas.

Además que desde el inicio de la formación profesional, se le presentaran situaciones complejas como enfrentarse a una mayor carga académica, horarios que no les permiten trabajar y que van a requerir que el estudiante salga muy temprano y regrese en la noche, mayor dependencia económica de los padres, vivir solos o con otros familiares en caso de proceder de otras ciudades del interior del país, para lo cual el estudiante debe estar preparado y siendo el sujeto de atención, el ser humano, se corre el riesgo de dar una atención deficiente.

D. Objetivos:

• Objetivo General

Determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de la Escuela académico Profesional de Enfermería de la UNMSM.

• Objetivos Específicos

- 1) Identificar el nivel de vulnerabilidad al estrés relacionado a la red vincular de apoyo en estudiantes del primer año de la Escuela académico Profesional de Enfermería de la UNMSM.
- 2) Identificar el nivel de vulnerabilidad al estrés relacionado a la calidad de vida en estudiantes del primer año de la Escuela académico Profesional de Enfermería de la UNMSM.
- 3) Identificar el nivel de vulnerabilidad al estrés relacionado a situaciones vitales de valor traumático en estudiantes del primer año de la Escuela académico Profesional de Enfermería de la UNMSM.

E. Propósito

Proporcionar a la institución formadora, en este caso la EAP de Enfermería un aporte sobre la vulnerabilidad frente al estrés que presentan los estudiantes de enfermería del primer año para de esta manera, en forma complementaria al sistema de enseñanza y formación de estudiantes, adecuar metodologías apropiadas para la identificación precoz de situaciones estresantes mediante actividades (consejerías) que sirvan de apoyo en la salud mental, así como implementar los grupos de tutoría, dirigidos por personas capacitadas en el área; diseñar programas de intervención para afrontar precozmente de situaciones estresantes .

F. Marco Teórico

F1. Antecedentes

Revisando trabajos de investigación que tienen relación con el estudio, se menciona:

La tesis realizada por Nancy Serón Cabezas, del año 2005, en su trabajo titulado, “Relación entre los factores estresantes y Rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la UNMSM”, el mismo que tuvo por objetivo: Determinar la relación entre los factores estresantes y rendimiento académico del estudiante de enfermería de la UNMSM, el método descriptivo correlacional de corte transversal, la población estuvo constituida por 59 estudiantes de la E.A.P.E. del 2do y 3er año de estudios, los instrumentos utilizados fueron el cuestionario con el objetivo de identificar los factores estresantes en el rendimiento académico y el formato de escala de calificación que tuvo el objetivo de recolectar información sobre el rendimiento académico. Llego a las siguientes conclusiones:

“La relación entre variable rendimiento académico y factores estresantes de estudiantes de enfermería de la UNMSM, es significativa, como se demuestra en el análisis estadístico a través de la prueba de Chi cuadrado”(2)

Norka Berrios Gamarra, en el año 2005 realizó el trabajo, “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y Mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM”, con el objetivo de: Determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento que emplean los estudiantes de enfermería de la UNMSM, el método fue

el descriptivo de corte transversal, la población estuvo constituida por 130 estudiantes de la E.A.P.E. de la facultad de medicina de la UNMSM, la técnica fue la encuesta y los instrumentos utilizados fueron el Test de vulnerabilidad-Bienestar frente al estrés y la escala de afrontamiento al estrés. Llego a las siguientes conclusiones:

“La vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en un nivel medio y estando dicha vulnerabilidad ligada a la red vincular de apoyo, asimismo el mecanismo de afrontamiento mas utilizado es la acción positiva hedonista”(3)

Juan Celis y colaboradores, en su trabajo titulado “Ansiedad y Estrés académico en Estudiantes de medicina Humana del primer y sexto año (Anales de la Facultad de Medicina U.N.M.S.M. 2001)”. Cuyo objetivo fue determinar la ansiedad estado y rasgo y el estrés académico entre los estudiantes de Medicina humana de primer y sexto año; el material y método elegido fue estudio analítico transversal, se encuestó a 98 estudiantes de la escuela de medicina de la U.N.M.S.M., se usó el inventario de ansiedad estado-rasgo y el inventario de estrés académico. Llegando a las siguientes conclusiones:

“Existen mayores niveles de ansiedad estado y rasgo en estudiantes de primer año que en los de sexto año. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen”. (4)

Carmen Luisa Segura Marquez realizó en el año 2001, un trabajo titulado: "Estrategias de Afrontamiento al estrés e Inteligencia Cognitiva y no Cognitiva en estudiantes universitarios". El objetivo fue explicar los estilos de afrontamiento en función a la inteligencia Cognitiva y Emocional y a sus componentes, se trabajo en 330 estudiantes ingresantes de ambos sexos, de una universidad particular de Lima. Se utilizo el método descriptivo- comparativo y correlacional, así como el análisis de regresión para explicar la relación causal entre la inteligencia cognitiva y la no cognitiva con los estilos y estrategias de afrontamiento al estrés. Los instrumentos de medición fueron: Escala de afrontamiento para adolescentes(ACS) de Frydemberg y Lewis, prueba de aptitudes Mentales Primarias(PMA) de thurstone y thurstone y el Inventario de Cociente Emocional de Baron (Ice de Baron), llegando a la conclusión:

"La inteligencia Emocional y la Cognitiva predicen el uso de mecanismos de afrontamiento: Resolver problemas, Referencia hacia otros y el No afrontamiento no productivo".(5)

F2. Base Teórica

1. El Estrés

Hans Selye, sentó la primacía en el estudio del estrés, y se le adjudicó la utilización del término "estrés" por primera vez, termino con el que se le reconoce hasta la fecha y es quien continuó su estudio en ese nivel de la materia.

La incorporación en la investigación de los aspectos sociales y psicológicos ocurrió con posterioridad, por coincidir con el desarrollo más tardío de las ciencias comprometidas en tales enfoques. Rahe y Holmes por un lado y Lazarus, por el otro, son prestigiosos exponentes de tales corrientes en el estudio del estrés, contribución que amplió su óptica a planos humanos, al intervenir la evaluación de la persona sobre el suceso y sus posibilidades de afrontarlo, además de dársele a la personalidad, como es visto por nosotros, el contenido mediatizador que le es inherente.

a. Definición de Estrés

Según Hans Selye: "El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le impóngan". Dicha respuesta puede ser de tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor).

Según la literatura científica, el estrés implica cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de él mismo y con su ambiente externo.

También, puede ser un evento o cualquier estímulo ambiental que ocasiona que una persona se sienta tensa o excitada; en este sentido, el estrés es algo externo a la persona. (7)

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo, emotivo y defensivo del estrés que ocurre dentro de la persona.

Se consideran 2 tipos:

b. El distress(estrés malo): En el cual hay mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio hay falta de confianza e inseguridad, mantenimiento creciente del estado de alerta, incomodidad física y tensión mental, pensamiento negativo y desconcentración. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.

c. El Eutres(estrés bueno): presenta un alivio de la tensión, la presión induce a la acción alejamiento de la amenaza y tensión, hay una recompensa física y psicológica, aumenta la confianza y seguridad, el funcionamiento de la persona optimo y se mejora la capacidad de pensamiento y atención. Por lo tanto existe un afán de triunfo (satisfacción), buena salud y capacidad productiva. (8)

2. Factores que generan estrés

Un factor estresante se puede definir como un estimulo dañino o amenazante que puede suscitar una respuesta al estrés. Puede ser real o potencial, biológico, físico, químico, psicológico, social, cultural. Los factores estresantes crean mayores exigencias adaptativas en los individuos. Se definirán los siguientes factores de estrés:

a. Factores Biológicos: Son aquellos cambios o modificaciones orgánicas que se producen en el individuo y que contribuyen a generar estrés, por ejemplo: sexo, edad, enfermedad, accidentes. Las mujeres sienten mayor agotamiento emocional y una menor realización personal en comparación con los hombres, el estrés en el sexo femenino se

expresa mas en la esfera afectiva, en tanto que el sexo masculino se expresa mas en la esfera conductual, en relación a la edad se encuentra en condiciones óptimas para la maduración a partir de su desarrollo, las características de su estilo de vida y comportamiento puede afectar su equilibrio como una consecuencia de factores externos del organismo.

b. Factores Psicológicos: Se refiere a aquellas características de los diferentes tipos de personalidad que al desencadenarse una situación de estrés va a ocasionar también daño psicológico, ejemplo: sentimientos de inferioridad, dificultad para controlar situaciones problemáticas, terror al error, inseguridad, trastornos de ansiedad, depresión, mayor dificultad de concentración y memoria, deterioro de la capacidad de juicio y razonamiento, desmotivación, aislamiento entre otros. Según Dávalos “Se encuentran personas propensas al estrés, aquellas que se caracterizan por estar irritables, agresivos, impulsos tensos y competitivos, ya sea en su medio ambiente y con ellos mismos y sus relaciones interpersonales son problemáticas, también existen personas que interiorizan su respuesta al estrés; que se caracterizan por ser pasivos, resignadores y apacibles, extremadamente cooperadores, sumisos y conformistas, siempre controlando las experiencias de hostilidad y deseosos de aprobación social, finalmente las personas que son tranquilas(os), confiadas(os), relajadas(os), abierto a las emociones, se caracterizan por ser antisociales”.

c. Factores Socioculturales: Son elementos presentes tanto en el ambiente físico como en el sociocultural, donde se desenvuelve la persona, tanto en la familia, estudio y ambiente laboral, también están comprendidas características de clase social, migración y académico que contribuyen a generar estrés. Ejemplo:

Factores Sociales: responsabilidad en un grupo, cambio de domicilio, hacinamiento, conflictos interpersonales, fuerzas económicas.

Factores Culturales: preparación académica, desconocimiento del panorama social y cultural, cambio de hábitos y costumbres.(8)

Según Paredes “los estudiantes universitarios, por lo general, sufren de ansiedad, estrés, mas aun en determinado momento del cursado (época de exámen) y situaciones como el ser examinado por un profesor con ciertas características que lleve al estudiante a sentirse presionado o nervioso, los factores ambientales: iluminación adecuada o artificial, el ruido del ambiente así también las actividades en el ambiente laboral:

Las cargas de trabajo excesiva, autonomía laboral deficiente, ritmo de trabajo apresurado, exigencias excesivas de desempeño, responsabilidades importantes todo esto genera insatisfacción, tensión, disminución del autoestima, sensación de amenaza de acuerdo con la valoración y las características de las personas”.

3. Manifestaciones del Estrés

Principales manifestaciones de estrés en los ingresantes:

- **Alteración de los procesos cognitivos:** especialmente falta de atención, concentración, dificultades y bloqueos para evocar conocimientos previamente adquiridos, preocupación excesiva por los resultados de los exámenes, prácticas, etc., e ideas irracionales con respecto a experiencias negativas del pasado, que se piensa volverán a presentarse y bloquean los esfuerzos actuales repercutiendo en el rendimiento académico.
- **Alteraciones neurovegetativas:** sudoración excesiva, palpitaciones, respiración agitada, movimientos motores involuntarios (tic), caída del cabello, reacciones de la piel, migrañas, cefaleas, mareos, vértigos y diferentes síntomas gastrointestinales (diarreas).
- **Alteraciones del sueño:** dificultades para conciliar el sueño, insomnio, excesivo sueño. Ocurre mayormente ante los exámenes. Problemas con la alimentación: comer en exceso o dejar de comer. Tensión muscular, temblores, dolores de espalda, hombros y cuello, incapacidad para relajarse, etc.
- **Alteración de los procesos afectivos:** fatiga, irritabilidad, cambio del estado de ánimo, inseguridad, miedo.(9)

4. Técnicas para el manejo del estrés

Las maneras de enfrentar el estrés son conductas que implican un esfuerzo por parte de la persona para realizar cambios emocionales tanto como psicológicos. El arte del enfrentamiento del estrés es lograr mantenerse a un nivel de estímulo que sea placentero y saludable para uno mismo.

Las diferencias técnicas existen con la finalidad de prevenir o neutralizar un alto nivel de estrés. La efectividad de cada una de las técnicas se relaciona con su utilización para el estrés excesivo provocado por una determinada causa.

- **Anticipación y evitación.** Al anticiparse al estrés, uno se puede preparar y resolver el modo de controlarlo. Esto puede ser llevado a cabo de distintas formas, como puede ser ensayando antes de un evento estresante (discurso o entrevista) para recorrer todos los detalles y ganar confianza.
- **Reducción de la importancia de un evento.** Existen varios factores que influyen en la interpretación de una situación como estresante, a saber, la importancia o tamaño del evento, que se prevea sea esencial para una promoción o aumento, la presencia de gente importante.
- **La incertidumbre puede causar altos niveles de estrés.** El no saber qué le depara el futuro, no tener planos definidos en su carrera, no saber qué se quiere, que piensan los demás de uno o hasta recibir instrucciones vagas o inconscientes para realizar el trabajo.

- **Visualización, relajación y respiración.** La idea es que se utilice la imaginación para recrear en la mente situaciones que sean relajantes, tranquilas, o en las que se sienta cómodo. Puede tratarse de una escena en un lugar tranquilo como el campo o un bosque. La utilidad de esta técnica reside en que, ciertas áreas del cerebro interpretan los signos del ambiente en que se encuentra, provocando que el cuerpo responda al mismo. Si se imagina una escena violenta, el organismo responderá alarmado, y se relajará ante una imagen cálida y acogedora.

- **Pensamiento racional, pensamiento positivo y toma de conciencia.** El pensamiento negativo aparece cuando uno se critica por errores cometidos, se menosprecia, duda de sus habilidades. Así se autosugestiona negativamente dañando su confianza, ejecución y habilidades. La toma de conciencia es un proceso por el cual uno se detiene a observar sus propios pensamientos para darse cuenta de lo que ocurre en la mente durante un momento de alto nivel de estrés. Mientras recuenta, tome nota de sus pensamientos negativos, tales como la preocupación por cómo lo ven los otros, por los síntomas de estrés, por no haber hecho un buen trabajo, autocríticas excesivas o sentimientos de inadecuación.

- **Alimentos y sustancias que provocan estrés.** Una sorprendente cantidad de estrés que experimentamos día a día, es causada por ciertos alimentos que consumimos.

Al comer o beber ciertas cosas nuestro organismo es puesto bajo estrés químico.

La cafeína es un estimulante que produce aumento del estrés. El alcohol produce estrés debido a que interrumpe el ciclo vigilia-sueño

La nicotina afecta el ritmo cardíaco, acelerando el pulso y provocando estrés en el cuerpo. Después del período inicial al dejar de fumar, la mayoría de ex fumadores cuentan que se sienten mucho más relajados en general.

Las comidas abundantes en azúcares pueden aumentar la energía en un período corto. El problema lo trae el tener que lidiar con los altos niveles de azúcar. El cuerpo secreta insulina y reduce el azúcar en sangre.

Al consumir carne debemos saber que, el animal antes de morir libera enormes cantidades de adrenalina debido a la intensa situación de sufrimiento. La adrenalina es tóxica y estresante. El hombre la consume en la carne junto con la urea, las hormonas y diversos químicos, muchos de los cuales son cancerígenos.

- **Técnicas de "meditación focalizada".** Derivadas de la tradición budista, estas técnicas consisten en dedicar 20 a 40 minutos diarios a concentra la mente, calmar y poner en guardia al cuerpo contra una situación que la mente focalizará como algo tangible.
- **Relajarse 30 minutos diarios.** Incorporar a su vida un ritual desestresante: caminar 30 minutos por un parque o donde sea, escuchar música, o realizar un ejercicio no competitivo, pondrán la mente tranquila y elevará el umbral de tolerancia al estrés.
- **Aprender a decir "no".** Simplemente se trata de no aceptar responsabilidades que a la larga no podrán ser cumplidas satisfactoriamente.

- **Postura Relajante.** Adoptar ciertas posiciones para sentarse, puede tener un profundo efecto de relajación. Sentarse donde más plazca, relajar los hombros y dejar caer los brazos libres a cada lado del cuerpo. O dejar las manos con las palmas hacia arriba encima de los muslos. Extender las piernas apoyando sólo los talones en el piso, con los pies apuntando levemente hacia los lados, Aflojar las mandíbulas, cerrar los ojos, y respirar profundamente por uno o dos minutos.
- **Cultivar buenas amistades.** Un buen o una buena amiga con quien compartir es una excelente manera de sobrellevar la vida. Pero para tener un buen amigo(a) uno mismo debe ser un buen amigo(a). (10)

5. Vulnerabilidad

Es un concepto interdisciplinario que permite el estudio de los factores predisponentes, desencadenantes o que exacerben tanto los trastornos psicopatológicos como los somáticos y la repercusión psicopatológica. (11)

También se define como la susceptibilidad de un tejido u órgano a enfermar, siendo importante expresar que todos los seres humanos durante el proceso de crecimiento y desarrollo, experimenta tiempos de crisis, estrés y amenazas, con tendencia a angustiarse y mostrar extremos emocionales mientras se adaptan a los cambios que se suscitan. (12)

Se halla estrechamente relacionado a la evaluación cognitiva. Dependerá del modo de afrontamiento de los problemas, de la naturaleza traumática y/o estresante de estos problemas y de la red social de apoyo con la que cuenta. (13)

Una persona vulnerable es aquella cuyos recursos de afrontamiento son insuficientes. Sin embargo la vulnerabilidad psicológica viene determinada por la importancia de la amenaza implícita en la situación ante el factor estresante, el cual esta en gran parte relacionado con los aprendizajes previos, las etapas del desarrollo, los sucesos vitales, la salud y los métodos de afrontamiento.

La vulnerabilidad puede ser vivida de dos maneras: como una causa de deshumanización personal o como una posibilidad de crecimiento.

Para Raúl Zukerfeld, la vulnerabilidad depende del interjuego entre sucesos vitales de valor traumático, red vincular de apoyo y calidad de vida.

a. Indicadores Clínicos de Vulnerabilidad

a.1. Red Vincular de Apoyo: Incluyen los recursos socioeconómicos y culturales que brinden apoyo.

“El apoyo social es definido por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas”.

“La información que permite a las personas creer que:

- Se preocupan de ellos y los quieren.
- Son estimados y valorados.
- Pertenecen a una red de comunicaciones y de obligaciones mutuas.

“Transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y creencias de la persona y/o provisión de ayuda o asistencia”.

“La disponibilidad de ayuda proveniente de otras personas.

El grado en que las necesidades sociales básicas se satisfacen a través de la interacción con otros”.

Las fuentes según House (1981) propone una relación de nueve fuentes de apoyo social: esposo/a o compañero/a, otros familiares, amigos, vecinos, jefes o supervisores, compañeros de trabajo, personas de servicio o cuidadores, grupos de autoayuda y profesionales de la salud o servicios sociales.

El interjuego de una pobre red social de apoyo y un mayor grado de vulnerabilidad, llevara a una mayor eficacia traumática de un hecho vital que en otras circunstancias no hubiera tenido valor patológico.

a.2. Calidad de Vida: La Organización Mundial de la Salud, la define como el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a éste cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva de su vida.

Su realización es muy subjetiva, ya que se ve directamente influida por la personalidad y el entorno en el que vive y se desarrolla el individuo. La calidad de vida es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes”.

Es un conjunto de cogniciones, sentimientos y conductas del sujeto. Esto constituye hábitos y estilos de vida que incrementan la vulnerabilidad (factores de riesgo) o la disminuyan (factores protectores). Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia e identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Seguridad económica.

a.3. Sucesos Vitales de Valor Traumático. Para García Badaracco son "ciertas situaciones vitales que pueden tener efectos devastadores porque hacen que el sujeto se perciba, conciente o inconscientemente, en una situación de indefensión intolerable, paralizante y aterradora en la que el monto o nivel de sufrimiento psíquico es vivido como insoportable.

Dependerán de:

- Tipo, intensidad y secuencia temporal de los estímulos estresantes y/o traumáticos.
- Duración, continuidad/intermitencia, frecuencia y agudeza/cronicidad del estímulo estresante.
- Grado de predictividad y de controlabilidad del estímulo estresante por parte del sujeto.
- Variables del sujeto: estado neuroendocrino, e inmunológico (afectado por factores genéticos, edad, sexo, nutrición), administración de medicamentos, factores psicosociales actuales y antecedentes biográficos de estrés y estilo de su afrontamiento.
- Tiempo que transcurre entre la aplicación del estresor y la evaluación inmunológica o clínica (Bayes y Borrás, 1999).
- La eficacia traumática del estresor.
- Aspecto relacional y significación del mismo para ese sujeto. (14)

b. Abordaje terapéutico de la vulnerabilidad

Dentro de ellas tenemos:

- Psicoterapias: psicoanalítica tradicional, de apoyo, de afrontamiento al estrés.
- Trabajo social: evaluación y reconstrucción de las redes de apoyo.
- Familia: evaluación y eventual tratamiento de dinámicas.
- Grupos: de autoayuda y modos de afrontamiento.
- Psicofármacos: ansiolíticos, antidepresivos, neurolépticos.

La vulnerabilidad ha sido estudiada en los últimos años desde diversos ángulos, sin embargo se puede referir como aceptados para su estudio las siguientes categorías: estilos de afrontamiento, sucesos vitales, tipos de personalidad y estilos de vida.

Para medir esta variable existen algunos cuestionarios y test, entre ellos:

El cuestionario de vulnerabilidad de Millar.

El test de vulnerabilidad –bienestar de Roberto Pérez Lovelle.

6. El estudiante de enfermería

El estudiante de enfermería se encuentra frente a situaciones nuevas durante su formación profesional, estando ligadas primordialmente al cuidado del paciente, es decir se trata de la atención del ser humano y cualquier deficiencia podría causar daños irreparables.

a) La interrelación con otras personas es difícil sobre todo si esta enferma, la condición de fragilidad y de necesidad en la que se encuentran hace que, cuando uno se acerca con pretensión de ayudarlo experimente la necesidad de una competencia específica. La competencia en la relación de ayuda esta por encima de los conocimientos teóricos, si bien es cierto estos están a su servicio y son un elemento fundamental. Así cabe esperar que los profesionales de enfermería, conozcan bien su profesión y que conozcan también el fenómeno de la comunicación, el impacto de la enfermedad en la vida de las personas, tanto a nivel cognitivo como comportamental.

b) El enfrentar la vida y la muerte, según Padilla Cárdenas "los estudiantes de enfermería perciben una moderada e intensa tristeza al observar el sufrimiento y la muerte existencial del paciente".

Estar al cuidado de un paciente terminal, el enfrentarse al duelo de una familia.

c) El encontrar en los servicios grandes diferencias físicas o de vivencias con el personal de salud.

d) La incertidumbre de contraer alguna enfermedad en el transcurso de las prácticas, entre otros, todo ello en relación a la vida de otra persona.

Sumado a factores estresantes individuales (edad, sexo, personalidad entre otros) van a hacer al estudiante una persona vulnerable al estrés.

(15)

7. Obstáculos del alumno del primer año

a. En lo social:

1. Dificultad para manejar relaciones interpersonales, formar parte de un grupo de trabajo, exponer en clases.

2. Actitud de dependencia generada por el colegio en cuanto al cumplimiento del horario de clases, entrega de trabajos, etc. Si antes era siempre dirigido por el profesor, en la universidad el alumno tendrá mayor libertad y la responsabilidad se centrará en él.

3. Actitudes negativas con respecto a los cursos que estudiará y al profesor.

b. En lo vocacional:

1. Indecisión con respecto a la profesión elegida o elección determinada por los intereses de los padres, el mercado laboral, el status o prestigio de la profesión, etc.

2. Elección de una profesión sin tener en cuenta la correspondencia entre su perfil aptitudinal y el perfil que la profesión exige.

c. En lo académico:

1. Hábitos de estudio inadecuados: dificultad para administrar y gerenciar el tiempo adecuadamente, uso de técnicas de estudio no compatibles con las exigencias de la vida universitaria.
2. Insuficiente base de conocimientos lo que suele dificultar el aprendizaje de las materias que se enseñan en la universidad.
3. La exigencia académica que los estudios universitarios plantean: el nivel de estudio es mayor que el del colegio y el de la academia preuniversitaria, por lo que se requiere mayor esfuerzo para aprender.
4. Dificultades para obtener un rendimiento académico satisfactorio: desaprobación de cursos, cancelación de matrícula para la especialidad inicialmente elegida, cancelación de matrícula para continuar estudiando en la universidad, promedio ponderado bajo, etc.

d. En lo personal:

1. Ideas erróneas con respecto a lo que es estudiar en la universidad. En el primer ciclo, muchos alumnos no asumen con responsabilidad la vida universitaria y priorizan otros aspectos para ellos interesantes, como la vida amical y social.
2. Ello puede estar relacionado con la etapa evolutiva que vive el estudiante; la adolescencia es una etapa hacia la madurez que no todos atraviesan de igual manera. Debe desarrollar, por lo tanto, un sentido del deber, responsabilidad, orden, disciplina, capacidad para reflexionar y para autocriticarse.
3. Dificultades económicas y familiares que limitan su desempeño académico y personal; por ejemplo, la pérdida del trabajo por parte de los padres, el fallecimiento de uno de los progenitores, enfermedades terminales, etc.

4. Problemas de salud: enfermedades, accidentes.

8. Rol de Las instituciones Formadoras

Las instituciones formadoras deben intervenir ante situaciones de estrés de la siguiente manera:

- Generando en los jóvenes una reflexión que los lleve a asumir una decisión conciente con respecto a seguir estudios universitarios.
- Ayudándolos en compañía de sus profesores, padres, tutores y/o psicólogos a elaborar un proyecto de vida que involucre tanto lo personal, vocacional, académico, social, afectivo y laboral como el conocimiento de sí mismos.
- Promoviendo una conducta ética con respecto al estudio y un compromiso que implique responsabilidad, esfuerzo, sacrificio, etc. para afrontar las dificultades de la vida universitaria y lograr el éxito académico.
- Permitiendo que encuentren un sentido al estudio y le otorguen un valor especial, con lo cual disfrutarán de la actividad conciente de adquirir conocimientos.(16)

9. Mecanismos de afrontamiento

Mecanismos que provocaran una optima adaptación ante acontecimientos estresantes:

Afiliación: El individuo ante una amenaza interna o externa o conflicto, busca ayuda y apoyo de los demás.

Anticipación: El individuo, ante amenazas internas o externas o conflicto anticipa consecuencias y considera de forma realista soluciones alternativas.

Así tenemos el buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse (temor por el futuro), etc.

Mecanismos que permiten mantener fuera de la conciencia lo desagradable:

Abstención: El individuo se enfrenta a conflictos emocionales empleando palabras con el propósito simbólico de negar o plantear enmiendas a pensamientos, sentimientos o acciones.

Represión: Se enfrenta expulsando de su conciencia (haciendo inconscientes) sentimientos o deseos que le producen malestar.

Entre estas tenemos: hacerse ilusiones, ignorar el problema, buscar diversiones relajantes entre otros.

Mecanismos de afrontamiento a amenaza mediante acción retirada:

Retirada: Individuo que en vez de enfrentarse, simplemente se retira sin dar muestras de cambios en sus sentimientos.

El individuo tiene una visión de la situación como inevitable, una actitud pasiva, sentimiento de culpa que lo lleva al autocastigo y autodestrucción entre otros.

Mecanismos de enfrentamiento improductivo:

Introversión: el individuo reserva para sí el problema, esta representada por elementos que indican que el sujeto tiende a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones. Caracterizado porque la persona evita estar con otros, no deja que sepan como se siente, produciendo en él un afrontamiento improductivo a través del tiempo afectando negativamente el establecimiento de una relación interpersonal duradera. (17)

10. Tratamiento del Estrés

Según Everly Rosenfel Novaes(1984) sugiere que se siga al menos tres tipos de intervenciones terapéuticas dirigidas a:

- Ayudar a los sujetos a implementar estrategias para modificar sus interpretaciones de los estresores (intervención dirigida a los procesos de evaluación cognitiva)
- Ayudar a los sujetos a implementar tácticas para reducir sus reacciones psicológicas excesivas (intervención dirigida a controlar y reducir el nivel de activación)
- Ayudar a los sujetos a desarrollar e implementar técnicas apropiadas de expresión y utilización de las respuestas de estrés (aumentar recursos y habilidades de afrontamiento) (18)

G. Definición Operacional de Términos

Vulnerabilidad: Incapacidad de resistencia cuando se presenta un fenómeno amenazante, o la incapacidad para reponerse después de que ha ocurrido un desastre.

Estrés: Respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo, afectando el comportamiento produciendo un efecto social en relación a uno o varios agentes estresores que afectan a cada persona de un modo concreto.

Estudiantes de Enfermería: Es el alumno matriculado en el 1er año de estudios en la Escuela académico Profesional de Enfermería y que cursa las asignaturas del plan de estudios curricular.

CAPITULO II

MATERIAL Y METODOS

A.-Tipo, Nivel y Método:

El presente estudio es de tipo cuantitativo porque permitió medir y cuantificar la variable vulnerabilidad frente al estrés de estudiantes de enfermería del primer año; es de nivel aplicativo.

El método es descriptivo de corte transversal: permitió describir los aspectos de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes de enfermería y presentar la información tal cual se obtenga en determinado tiempo y espacio.

B.- Área de estudio:

El estudio se realizó en la UNMSM, en la Facultad de Medicina “San Fernando”, en la EAP de Enfermería, ubicada en el distrito de Lima Cercado, en la Av. Grau 755, la cual tiene a su cargo la formación de enfermeros, basado en principios humanísticos y tecnológicos capacitados para ejercer las funciones: asistencial, docencia, administración e investigación. La formación se desarrolla en 5 años, con asignaturas de ciencias básicas, correlacionadas y profesionales concluyendo la formación con el internado de duración de un año.

La población de estudiantes matriculados por año de estudios consta de: 74 estudiantes del primer año, 82 estudiantes del segundo año, 73 estudiantes del tercer año, 88 estudiantes del cuarto año y 67 estudiantes del quinto año dando un total de 384 estudiantes matriculados en el año 2008.

Por año de estudios se cuenta con una profesora que cumple la función de tutora, el cual se brinda una vez por semana y cuya duración es de 2 horas, durante las cuales el alumno debe recurrir a la docente en caso de que este presente problemas tanto personales como académicos.

C.- Población y Muestra:

La población estuvo constituida por 58 estudiantes del primer año.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM, matriculados en el año académico 2008.
- Estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM, de ambos sexos.
- Estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM, que deseen voluntariamente participar del estudio.
- Estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM, que por primera vez ingresan a la universidad.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM, que no deseen participar en el estudio.

- Estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM, que han estudiado en otras universidades o continúen estudios por segunda profesión.

Criterios de Eliminación:

- Estudiantes del primer año de enfermería de la UNMSM, que no devuelvan el instrumento.

D.- Técnicas e Instrumentos de recolección de Datos (validez y confiabilidad)

La técnica fue la entrevista grupal que permitió la orientación verbal a los estudiantes considerados en la población y el instrumento que se utilizó fue el Test de vulnerabilidad (Anexo B), cuyo objetivo es obtener información sobre la vulnerabilidad frente al estrés presente en la población de estudio y tiene la siguiente estructura: Título, presentación, instrucciones, datos generales y contenido. Además consta de 15 preguntas, cada respuesta tendrá un puntaje de 1 a 5.

Este instrumento fue validado mediante el juicio de expertos, en el que participaron 8 profesionales en el área de salud mental, psiquiatría, psicología e investigación, cuyas recomendaciones fueron tomadas en cuenta para mejorar el instrumento, dando una concordancia significativa (Anexo C), también se validó según el coeficiente de correlación de Pearson, dando cada ítem como válido al poseer un resultado mayor a 0.2 (Anexo D).

La confiabilidad fue obtenida de toda la población. (Anexo E).

Para iniciar la recolección de datos se solicitó la autorización del área de estudio mediante una carta de presentación dirigida a la directora de la E.A.P.E. Luego se realizó la coordinación con la docente del primer año de estudios, a fin de informarle y establecer el horario más adecuado para la aplicación del instrumento.

Luego de obtener los datos, estos fueron procesados previa elaboración de la tabla de códigos (Anexo F) y la matriz de codificación (Anexo G) siendo los resultados presentados en gráficos estadísticos para su respectivo análisis e interpretación; según el marco teórico.

En cuanto a la variable de nivel de vulnerabilidad se tomó en cuenta la vulnerabilidad total asignándole un valor final de alto, medio o bajo. Luego se interpretó las dimensiones asociadas al nivel de vulnerabilidad, siendo estos según los estilos de vida en alto, medio o bajo, según red vincular de apoyo en alto, medio y bajo y según los sucesos vitales de valor traumático de la misma manera.

El valor asignado al nivel de vulnerabilidad frente al estrés es como sigue:

La vulnerabilidad general:

Alto, puntaje de 44-75

Medio, puntaje de 34-43

Bajo, puntaje de 15-33

La vulnerabilidad según la red vincular de apoyo:

Alto, puntaje de 16-30

Medio, puntaje de 11-15

Bajo, puntaje de 6-10

La vulnerabilidad según calidad de vida:

Alto, puntaje de 20-30

Medio, puntaje de 16-19

Bajo, puntaje de 6-15

La vulnerabilidad según sucesos vitales de valor traumático:

Alto, puntaje de 11-15

Medio, puntaje de 8-10

Bajo, puntaje de 3-7

E. Plan de Recolección, Procesamiento y Presentación de Datos.

E1. Plan de Recolección

Luego de tener el instrumento a emplear debidamente validado por 8 jueces expertos en la materia; y de haber realizado la confiabilidad del mismo se procedió a:

- 1.- Realizar los trámites administrativos correspondientes.
- 2.- Solicitar entrevista con la tutora del primer año de enfermería con el objetivo de dar a conocer el propósito de la investigación y coordinar las fechas probables para la recolección de los datos.
- 3.- Obtención del permiso Oficial.
- 4.- Iniciar la recolección de datos en los alumnos del primer año el día 19 de noviembre del 2008 y completar dicha recolección el día 26 de noviembre del mismo año.

E2. Plan de Procesamiento de Datos

Una vez recolectados los datos, estos se procesaron utilizando el programa Excel 2007, previa elaboración de una tabla de códigos y matriz de códigos (Anexo F y G).

E3. Presentación de Datos

Luego al procesamiento de datos, se procedió a elaborar la presentación gráfica de los resultados obtenidos, para ello se emplearon los gráficos circulares por ser la variable de naturaleza cuantitativa.

F. Plan de Análisis e Interpretación de Datos

En la presente tesis tuvo un análisis descriptivo cuantitativo, donde además de los gráficos se utilizó la proporción como medida que permitió resumir los datos. El análisis de la información se realizó en base a los indicadores dimensiones, variables y objetivos de estudio, contrastando los hallazgos con los antecedentes y marco teórico.

Para poder interpretar se toma en cuenta el valor final formulando pequeñas conclusiones.

G. Consideraciones Éticas.

Se tomó en cuenta el consentimiento informado previo a la recolección de datos, en la parte introductoria del instrumento, donde se le pidió su autorización para que sus resultados sean de uso exclusivo en la investigación.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSION

A. Datos Generales

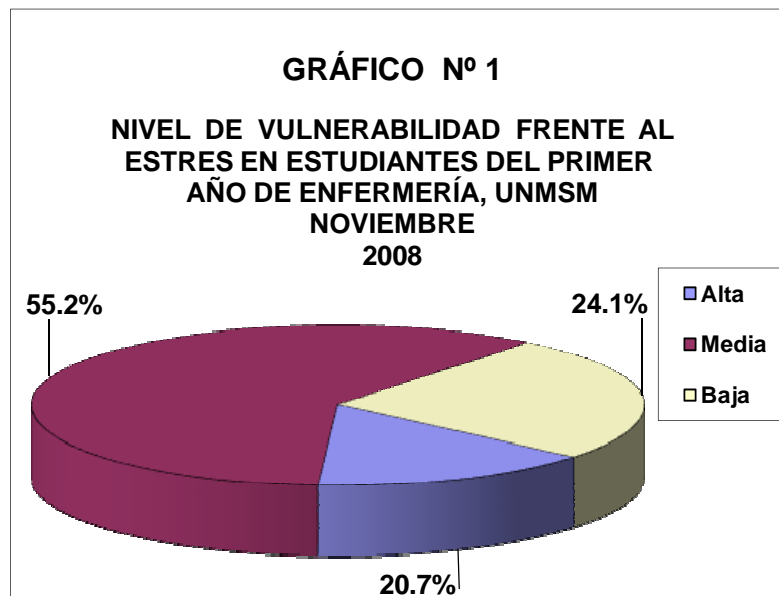
La población en la presente tesis esta constituida por 58(100%) estudiantes del primer año de Enfermería, de los cuales 50 (86.2%) son de sexo femenino y 8 (3.8%) de sexo masculino. (Anexo I). Respecto a la edad, 33(56.9%) se encuentran entre los 16 a 19 años y 25(23.1%) entre los 20 a 23 años (Anexo I).En relación al lugar de procedencia 53(91.4%) refieren Lima y 5(8.6) otros (Anexo J) .Acerca de la situación laboral: 52(89.7%) no trabajan y 6(10.3%) si trabajan (Anexo K). En relación a la religión: 46(79.3%) son católicos, 4(6.9%) evangélicos, 4(1.7%) testigo de Jehová y 7(12.1%) pertenecen a otras religiones (Anexo L).

De la población estudiada 52(89.7%) vive con sus padres, 4 (6.9%) vive con otros familiares y 2 (3.4%) viven solos (Anexo M).

Los datos anteriores nos permiten deducir que la profesión de enfermería se caracteriza por ser mayoritariamente femenina, encontramos una población conformada en su mayoría por adolescentes dependientes económicamente de sus padres ya que la gran mayoría no trabaja. En cuanto al nivel de vulnerabilidad frente al estrés, los estudiantes de Enfermería del primer año presentan los siguientes resultados:

La vulnerabilidad dependerá de la red social de apoyo determinada por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo, la calidad de vida determinada por el conjunto de cogniciones, sentimientos y conductas de la persona y la naturaleza traumática y/o estresante de esos problemas que se encuentra basada en el modo de afrontamiento de los problemas y variables de la persona como son el sexo, la edad, que en este caso predomina la adolescencia tardía y la primera juventud (Anexo I), donde exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de dichas exploraciones. Este sentido de quiénes son puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo.

B. Datos Específicos



Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

En el Grafico Nº 1 sobre nivel de Vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería, encontramos que de 58 (100%) estudiantes, 32(55.2%) presentan un nivel de vulnerabilidad medio, seguido de 14 (24.1%) un nivel bajo y 12(20.7%) con un nivel alto.

Estos resultados están relacionados a la red vincular de apoyo referida a que algunas veces sus creencias religiosas los hacen sentirse confiados en el futuro; algunas veces están seguros antes de tomar alguna decisión. Además guarda relación con ciertos indicadores de la calidad de vida, tales como el hecho de que algunas veces duermen tranquilos y se levantan descansados; algunas veces hacen ejercicios o trabajo físico; algunas veces asisten a actividades sociales; pocas veces asisten a actividades de diversión como cines y teatro; así como solo algunas veces el tiempo les alcanza para resolver sus problemas.

Por ultimo también guarda relación con los sucesos vitales de valor traumático, referidos a que algunas veces se sobreponen con facilidad cuando les pasa algo desagradable y algunas veces buscan ayuda cuando no pueden resolver un problema(Anexos R,S,T).

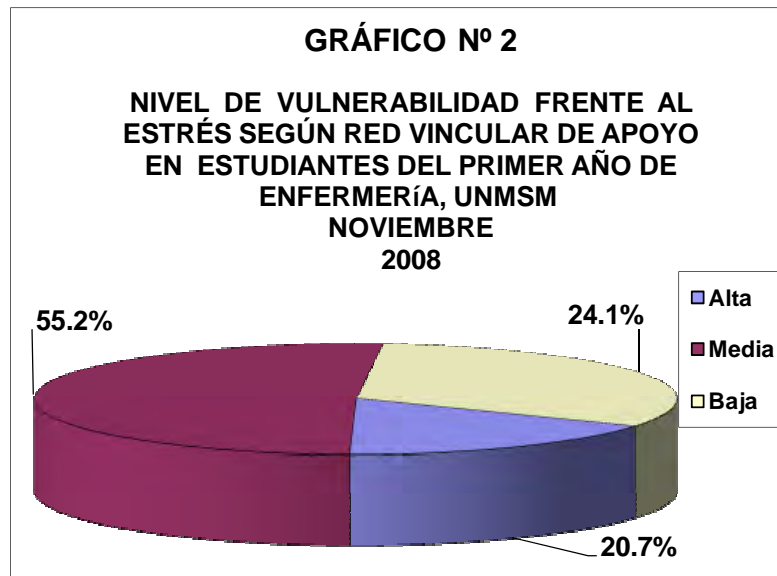
La vulnerabilidad esta determinada por la importancia de la amenaza implícita, todos los seres humanos experimentan tiempos de estrés con tendencia a angustiarse y mostrar extremos emocionales mientras se adaptan a los cambios que suscitan. La vulnerabilidad puede ser vivida de 2 maneras: como una causa de deshumanización personal o como una posibilidad de crecimiento y viene determinada por la importancia de la amenaza implícita, la situación ante el factor estresante, el cual esta en gran parte relacionado con los aprendizajes previos, las etapas del desarrollo, los sucesos vitales, la salud y los métodos de afrontamiento.

Una persona vulnerable es aquella cuyos recursos de afrontamiento son insuficientes.

La vulnerabilidad se haya relacionada a la evaluación cognitiva. Para Raúl Sukerfeld, dependerá del modo de la red vincular de apoyo (seguridad, amistad, familia, pareja, religión, autoestima), la calidad de vida (descanso, expectativas futuras, grado de actividad, actividades sociales, actividades de diversión y tiempo libre) y los sucesos vitales de valor traumático (antecedentes de estrés, sexo, edad y estilo de afrontamiento).

Los resultados obtenidos se pueden contrastar con los obtenidos por Fabiola Norka Berrios Gamarra en un estudio realizado con los estudiantes de enfermería de la UNMSM en el año 2005, llegando a la conclusión de que la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes de enfermería en un nivel medio (62.3%). Lo cual guarda relación con los resultados obtenidos por H. Navarro y D. Romero en un estudio realizado en La Habana –Cuba en el año 2000, llegaron a la conclusión que el acercamiento al estrés en una muestra de estudiantes universitarios tuvo un nivel de vulnerabilidad media de 84%. Ambos trabajos guardan similitud con los resultados obtenidos en el presente estudio.

Podemos deducir entonces que los estudiantes del primer año de enfermería poseen un nivel de vulnerabilidad media frente al estrés, lo cual estaría determinada por la etapa de desarrollo en la que se encuentran, a las situaciones que le generan estrés, calidad de vida, y redes de apoyo .Estos constituyen riesgos a presentar desajustes que podrían llevar a aparición de enfermedades e incluso terminar en la deshumanización personal.



Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

En el Grafico Nº 2 sobre nivel de vulnerabilidad frente al estrés según red vincular de apoyo en estudiantes del primer año de enfermería, encontramos que 23 (55.2%) presentan un nivel medio, seguido de 14 (24.1%) un nivel bajo y 12 (20.7%) un nivel alto.

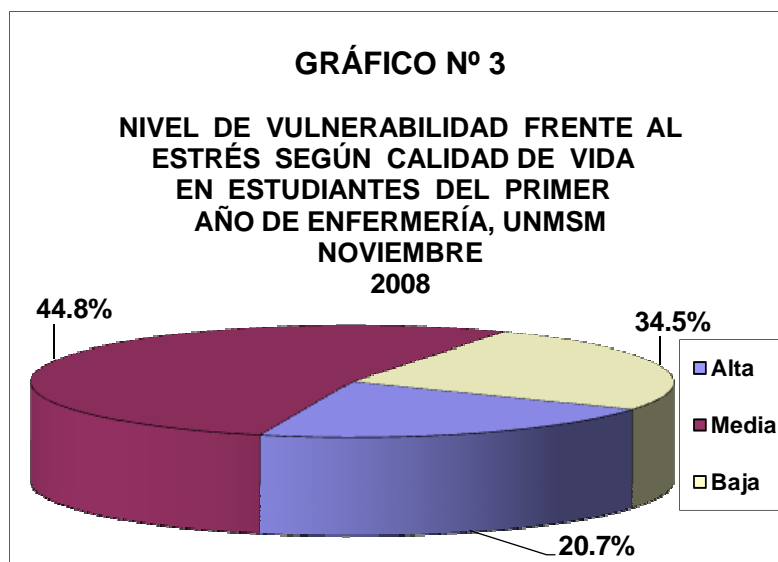
En cuanto a los indicadores relacionados tenemos un grupo que refiere que algunas veces sus creencias religiosas y filosóficas los hacen sentirse confiados en el futuro, así como solo algunas veces están seguros antes de tomar alguna decisión. (Anexo R).

La red vincular de apoyo esta influenciada por los recursos sociales y culturales que brinden apoyo, sostén, seguridad y autoestima influyendo positivamente sobre la salud y bienestar reduciendo los niveles de vulnerabilidad frente al estrés.

El apoyo social es definido por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas. Una cantidad mínima a la ausencia total de situaciones de apoyo hace que las situaciones estresantes sean más difíciles de manejar.

En el estudiante de enfermería del primer año puede presentar indecisión con respecto a la profesión elegida o elección sin tener en cuenta la correspondencia entre su perfil aptitudinal y el perfil que la profesión exige, además de dificultades para manejar relaciones interpersonales.

Por lo expuesto se puede deducir que los estudiantes del primer año de enfermería presentan un nivel de vulnerabilidad medio frente al estrés según la red vincular de apoyo con tendencia a bajo, lo cual representa un riesgo para el estudiante de primer año, debido a que una disminución de estos (seguridad, los amigos, la familia, la pareja y la autoestima) provocara una pobre red de apoyo y un mayor grado de vulnerabilidad el cual llevara a una mayor eficacia traumática de un hecho vital.



Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

En el Grafico N° 3 sobre nivel de Vulnerabilidad frente al estrés según Calidad de Vida en estudiantes del primer año de enfermería, encontramos que 26 (44.8%) presentan un nivel medio, seguido de 20 (34.5%) un nivel bajo y 12 (20.7%) un nivel alto.

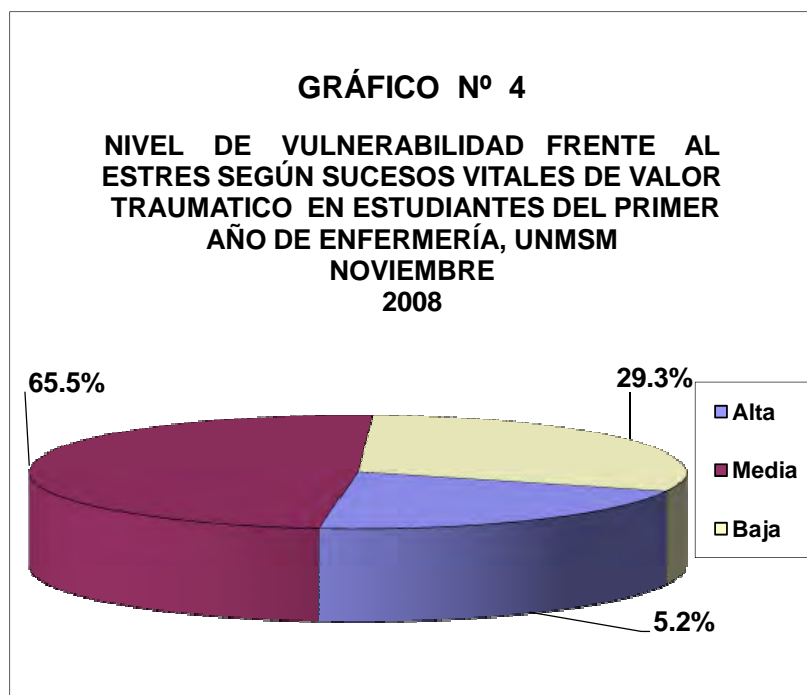
En cuanto a los indicadores relacionados tenemos un grupo que refiere que algunas veces duermen tranquilos y se levantan descansados; así como también pocas veces hacen ejercicios o trabajo físico y solo algunas veces asisten a actividades sociales; no asisten a actividades de diversión tales como cines, teatros, fiestas y no se proponen metas que estén a su alcance lograr. Además de que a una gran mayoría el tiempo no les alcanza para resolver sus problemas (Anexo S).

La calidad de Vida según la OMS es el bienestar, felicidad y satisfacción de un individuo, que le otorga a este cierta capacidad de actuación, funcionamiento o sensación positiva en su vida, es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Esta calidad de vida incrementara la vulnerabilidad (factor de riesgo) o la disminuirá (factor protector). Algunos de estos factores protectores consisten en: tener sentido de vida, objetivos en la vida, mantener el autoestima, promover la convivencia, ocupación del tiempo libre y disfrute del ocio, control de factores de riesgo como la vida sedentaria, la obesidad, tabaquismo, alcoholismo y seguridad económica.

En el estudiante de enfermería de primer año se enfrentan a ciertos obstáculos que alteran su calidad de vida, tales como actitudes negativas con respecto a los cursos que estudiara y a los profesores, hábitos de estudio inadecuados: dificultad para administrar y gerenciar el tiempo adecuadamente, uso de técnicas de estudios no compatibles con las exigencias de la vida universitaria y dificultades económicas que limitan su desempeño académico y personal.

En tal sentido se puede deducir que los estudiantes del primer año de enfermería presentan un nivel de vulnerabilidad medio frente al estrés según su calidad de vida con tendencia a bajo, lo cual representa un factor de riesgo para el estudiante de primer año, debido que estos (ruptura de ciclos de sueño, limitada realización de ejercicios físicos, escasa participación en actividades sociales o de diversión, entre otros) alteraran el bienestar, felicidad y satisfacción del estudiante.



Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

En el Grafico Nº 4 sobre nivel de Vulnerabilidad frente al estrés según Sucesos de Vida de Valor Traumático en estudiantes del primer año de enfermería, encontramos que 38 (65.5%) presentan un nivel medio, seguido de 17 (29.3%) un nivel bajo y 3 (5.2%) un nivel alto.

En cuanto a los indicadores relacionados tenemos un grupo que refiere que algunas veces buscan ayuda cuando no pueden resolver un problema; así como también un grupo significativo refiere que cuando tienen un problema no lo comentan con nadie y que también algunas veces cuando tienen una tarea se toman una siesta antes de empezar a resolverlas(Anexo T).

Los sucesos vitales de valor traumático son ciertas situaciones que pueden tener efectos devastadores porque hacen que el sujeto se perciba consiente o inconscientemente en una situación de indefensión intolerable, paralizante y aterradora. Dependerá de ciertas características de los estímulos traumáticos, como: el tipo, la intensidad y la secuencia, la duración, el grado de predecibilidad y controlabilidad, de las variables del sujeto como factores genéticos, edad, sexo, nutrición, antecedentes biográficos de estrés y estilos de afrontamiento, así como también la eficacia del estímulo, el tiempo transcurrido y la significación del estímulo para el sujeto.

El estudiante de enfermería de primer año se encuentra atravesando por una etapa evolutiva; la adolescencia (Anexo I) que es una etapa hacia la madurez que no todos atraviesan de igual manera; debe desarrollar, por lo tanto, un sentido de deber, responsabilidad, orden, disciplina, capacidad para reflexionar y para autocriticarse. Además trae consigo una actitud de dependencia generada por el colegio. El buen desenvolvimiento ante estas situaciones hará pueda desarrollar estrategias adecuadas para enfrentar las situaciones de estrés.

Por lo tanto se puede deducir que los estudiantes del primer año de enfermería presentan un nivel de vulnerabilidad medio frente al estrés según los sucesos vitales de valor traumático, con tendencia a bajo, lo cual representa un riesgo para el estudiante de primer año a ser mas vulnerable frente al estrés, debido que estos (inadecuadas estrategias de afrontamiento) impedirán una optima adaptación ante acontecimientos estresantes nuevos.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- El nivel de vulnerabilidad frente al estrés se encuentra presente en los estudiantes del primer año de enfermería en un nivel medio (55.2%), con tendencia a ser bajo, siendo el indicador preponderante el hecho de que solo algunas veces el tiempo les alcanza para resolver sus problemas.
- El nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería según la red vincular de apoyo se encuentra presente en un nivel medio (55.2%), con tendencia a ser bajo, siendo el indicador mas preponderante el hecho de que solo algunas veces sus creencias religiosas o filosóficas los hacen sentir confiados en el futuro.

- El nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería según la calidad de vida se encuentra presente en un nivel medio (44.8%), con tendencia a bajo, siendo el indicador mas preponderante el hecho de que solo algunas veces duermen tranquilos y se levantan descansados.
- El nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería según los sucesos vitales de valor traumático se encuentra presente en un nivel medio (65.5%), con tendencia a bajar, siendo el indicador mas preponderante el hecho de que solo algunas veces cuando tienen muchas tareas se toman una siesta antes de empezar a resolverlas.

LIMITACIONES

- Los resultados solo pueden ser generalizados para la muestra de estudio.

RECOMENDACIONES

En relación a las conclusiones formuladas se plantean las siguientes recomendaciones:

- Profundizar el estudio sobre el nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes de las cinco Escuelas de la Facultad de Medicina y/o facultades de la U.N.M.S.M., así como en otras universidades, de esta manera comparar resultados.
- Que la universidad formule estrategias y/o programas encaminados a promover mecanismos de afrontamiento frente al estrés como implementar programas de tutoría que den soporte al estudiante.
- Realizar estudios sobre las consecuencias que vienen induciendo el estrés en los estudiantes, como: bajo rendimiento académico, aislamiento social, deserción estudiantil y alteración de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) <http://www.inei.com.pe>
- (2) (8) (11) SERÓN Cabezas Nancy, “Relación entre los factores estresantes y Rendimiento académico de los estudiantes de enfermería” (Tesis de Licenciatura, UNMSM-Perú, 2005).
- (3) (13) (17) BERRIOS Gamarra Norka, “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y Mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería” (Tesis de Licenciatura, UNMSM-Perú, 2005).
- (4) CELIS Juan y colaboradores, “Ansiedad y Estrés académico en Estudiantes de medicina Humana del primer y sexto año”. (Tesis, Anales de la Facultad de Medicina de la UNMSM – Perú, 2001).
- (5) SEGURA Márquez Carmen Luisa, “Estrategias de Afrontamiento al estrés e Inteligencia Cognitiva y no Cognitiva en estudiantes universitarios” (Tesis, UNMSM – Perú, 2001).
- (6) (10) PEIRO José María “Control del Estrés Laboral”. Madrid. Edit. Eudema. 1998 Pág. 18-20.
- (7) SARASON Irwin, Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. 7ma Edición. Edit. Prentice Hall, 1996. Pag. 125-152.

(9) PAPALIA Diane, Psicología, 2da ed. México, Edit. Mc Graw Hill.
1995 Pág.364, 367, 372-379.

(14) PÉREZ Lovelle Ricardo, La vulnerabilidad psicosocial y la calidad de vida. Investigación realizada en el Instituto superior de Ciencias Medicas. La Habana.2003 Pág. 2, 6-10

(15) (16) (18) PADILLA Cárdenas Jael,” Emociones de los estudiantes de enfermería frente a la muerte”, (Tesis, UNMSM – Perú, 2001).

BIBLIOGRAFÍA

- SERÓN Cabezas Nancy, “Relación entre los factores estresantes y Rendimiento académico de los estudiantes de enfermería” (Tesis de Licenciatura, UNMSM-Perú, 2005).
- BERRIOS Gamarra Norka, “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y Mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería” (Tesis de Licenciatura, UNMSM-Perú, 2005).
- CELIS Juan y colaboradores, “Ansiedad y Estrés académico en Estudiantes de medicina Humana del primer y sexto año”. (Tesis, Anales de la Facultad de Medicina de la UNMSM – Perú, 2001).
- SEGURA Márquez Carmen Luisa, “Estrategias de Afrontamiento al estrés e Inteligencia Cognitiva y no Cognitiva en estudiantes universitarios” (Tesis, UNMSM – Perú, 2001).
- PADILLA Cárdenas Jael,” Emociones de los estudiantes de enfermería frente a la muerte”, (Tesis, UNMSM – Perú, 2001).
- PÉREZ Lovelle Ricardo, La vulnerabilidad psicosocial y la calidad de vida. Investigación realizada en el Instituto superior de Ciencias Medicas. La Habana. 2003. Pág. 2, 6-10

- PAPALIA Diane, Psicología, 2da ed. México, Edit. Mc Graw Hill. 1995 Pág.364, 367, 372-379.
- PEIRO José María "Control del Estrés Laboral". Madrid. Edit. Eudema.1998 Pág.18-20.
- LONG Bárbara, Enfermería Medico Quirúrgica, 3ra ed. México, Edit. Iberoamericana.1997, 92-108.
- SARASON Irwin, Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada. 7ma Edición. Edit. Prentice Hall, 1996.Pag. 125-152.
- M. ACCUPOMA, La violencia y el maltrato contra los niños y adolescentes en el Perú, 1996 PAg.17,18
- S.SMELTZER y B. BARE Enfermería Medico Quirúrgica, 7ma Edición. México, Edit. Iberoamericana. 1994. Pag.138, 221-240
- BERMEJO José Carlos, Humanizar la Salud. 1997. Pág. 7, 10,143, 144.
- M. VALDEZ Y T. FLORES, Psicología del estrés, Barcelona. Edit. Martínez Roca.1995. Pág. 132-139
- BARON ROBERT A., Psicología, 3ra Edición. México D.F., Editorial Prentice Hall. 1996.

- CAPLAN Gerald, Aspectos Preventivos en Salud Mental, Barcelona, Paidós Ibérica. 1993
- PERPER, Leddy. "Bases Conceptuales de la Enfermería Profesional". OPS, 1998.
- BESTEIRO Franco. "El Concepto de Si Mismo". Revista de la Escuela de Psicología. Lima.1993. Vol.17, Nº1 pp:42
- REV. IBERPSICOLOGIA. "Autoconcepto y Rendimiento Académico". Lima, 2000.Vol 5, Nº4 pp:36
- B. ESPINOZA. "Estado Socioeconómico en el Rendimiento académico de los alumnos de la UNMSM" (Tesis, UNMSM – Perú, 2000).

- INTERNET

Buscador Google: Vulnerabilidad Frente al estrés:

- <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-114-1-la-vulnerabilidad-psicosocial-la-estrategia-de-intervencion-.html>.
- <http://fcmfajardo.sld.cu/jornada/trabajos/estresII.html>
- <http://www.pidopsiquiatria.com>
- <http://www.inei.com.pe>
- <http://www.oms.com>
- <http://www.onusida.org.co/v1.htm>

ANEXOS

ANEXO A

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

Variable	Definición conceptual de la variable	Dimensiones	Indicadores	Definición operacional de la variable	Valor final
Vulnerabilidad frente al estrés de estudiantes del primer año de enfermería	<p>Susceptibilidad de un tejido u órgano a enfermar, representa la tendencia a angustiarse y a mostrar extremos emocionales. Dependerá del modo de afrontamiento de los problemas y las consecuencias que tenga en el individuo. La vulnerabilidad expresada es el resultado del interjuego entre la red vincular de apoyo, calidad de vida y sucesos vitales de valor traumático.</p>	Red Vincular de Apoyo	<ul style="list-style-type: none"> - Seguridad - Autoestima - Amistades - Pareja - Familia - Creencias Religiosas. 	<p>Es la predisposición que presentan los estudiantes del primer año de enfermería ante nuevas situaciones, hechos o circunstancias, que unidos a la red vincular de apoyo, calidad de vida y sucesos vitales de valor traumático, desencadenaran el estrés. El cual será medido mediante la aplicación de un test de vulnerabilidad y valorado según la escala en alto, medio y bajo.</p>	Alto
		Calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> - Descanso - Expectativas futuras - Grado de Actividad (ejercicios) - Actividades sociales - Estímulos Estresantes (organización de actividades) - Tiempo libre 		Medio
		Sucesos vitales de valor traumático	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo de afrontamiento 		Bajo

ANEXO B

INSTRUMENTO

UNMSM-FM

EAPE-2008



TEST DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS

PRESENTACIÓN

Estimado estudiante de enfermería:

Buenos días, mi nombre es Jessica Inga Espinoza, alumna de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la UNMSM, me es grato dirigirme a Ud. en esta oportunidad con el fin de solicitar su colaboración para responder el siguiente instrumento que tiene como objetivo estudiar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés en los estudiantes de enfermería del primer año. Cabe mencionar que será anónimo y que los resultados serán de uso exclusivo para la investigación. Le agradezco anticipadamente su colaboración.

INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta una serie de ítems, lea atentamente cada uno de ellos, conteste marcando y colocando el número que usted crea conveniente a la izquierda de cada proposición.

DATOS GENERALES:

Código: _____

Sexo:

- a) F b)M

Edad:

- a) de 16 a 19 años.
b) De 20 a 23 años

Lugar de Procedencia:

.....

Trabaja:

- a) Si b)No

Religión:

- a) Católica
- b) Evangelista
- c) Testigo de Jehová
- d) Otros

Vive con:

- a) Con sus padres.
- b) Con otros familiares.
- c) Solo.

Estudió en otra universidad antes:

- a) Si
- b) No

CONTENIDO:

- 1. Casi siempre
- 2. Muchas veces
- 3. Algunas veces
- 4. Pocas veces
- 5. Casi nunca

- _____ Duermo tranquilo y me levanto descansado.
- _____ Hay personas a las que les demuestro cariño y ellas me lo demuestran a mí.
- _____ Hago ejercicios o trabajo físico hasta sudar.
- _____ Mis creencias religiosas o filosóficas me hacen sentir confiado en el futuro.
- _____ Asisto a actividades sociales en las que paso ratos agradables.
- _____ Tengo un grupo de buenos amigos en los que puedo confiar.
- _____ Asisto a actividades de diversión tales como cines, teatros, fiestas, entre otras.
- _____ Me propongo metas que están a mi alcance lograrlas.
- _____ El tiempo me alcanza para resolver mis problemas.
- _____ Estoy seguro antes de tomar una decisión.
- _____ Cuando no puedo resolver un problema, busco ayuda.
- _____ Mi familia me apoya cuando tengo que tomar alguna decisión
- _____ Me quiero tal como soy.
- _____ Cuando tengo un problema no lo comento con nadie.
- _____ Cuando tengo muchas tareas me tomo una siesta antes de empezar a resolverlas.

GRACIAS

ANEXO C

VALIDEZ GRADO DE CONCORDANCIA ENTRE LOS JUECES SEGÚN PRUEBA BINOMIAL

ITEMS	Nº de Jueces								Prob.
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
2.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
3.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
4.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
5.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
6.	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
7.	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035

Se ha considerado:

1 : si la respuesta es positiva
0 : si la respuesta es negativa

Si $p < 0,05$ el grado de concordancia es **significativo** de acuerdo a los resultados obtenidos por cada juez.

Según lo aplicado los resultados son menores de 0,05 por lo tanto es grado de concordancia es **SIGNIFICATIVO**

ANEXO D

VALIDEZ

COEFICIENTE DE CORRELACION DE PEARSON (r)

r	$\frac{N\sum(X_iY_i) - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{[N(\sum X_i^2) - (\sum X_i)^2]^{1/2} [N(\sum Y_i^2) - (\sum Y_i)^2]^{1/2}}$	Validez	r	$\frac{N\sum(X_iY_i) - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{[N(\sum X_i^2) - (\sum X_i)^2]^{1/2} [N(\sum Y_i^2) - (\sum Y_i)^2]^{1/2}}$	Validez
r ₁	<u>4826</u> 20923.15053	0.23	r ₉	<u>10564</u> 18276.23878	0.58
r ₂	<u>11305</u> 17973.94161	0.63	r ₁₀	<u>12672</u> 21524.43774	0.59
r ₃	<u>8690</u> 22396.12038	0.39	r ₁₁	<u>12820</u> 18076.6024	0.70
r ₄	<u>9242</u> 24805.86358	0.37	r ₁₂	<u>12462</u> 26230.06824	0.48
r ₅	<u>12911</u> 23663.98912	0.55	r ₁₃	<u>11358</u> 21716.91046	0.52
r ₆	<u>7982</u> 21920.352	0.36	r ₁₄	<u>8740</u> 22605.72255	0.38
r ₇	<u>12773</u> 25459.88706	0.50	r ₁₅	<u>7071</u> 27229.04671	0.26
r ₈	<u>9241</u> 21437.26123	0.43			

Si: r > 0.2, ítem válido

Según lo aplicado a cada ítem, los 15 resultados son mayores que 0.2 por lo tanto son **válidos según el coeficiente de correlación de Pearson (r)**

ANEXO E

CONFIABILIDAD ALFA DE CROMBACH (α)

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \cdot \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Donde $\alpha \Delta 0.50$

- α = Confiabilidad calculada
 K = Número total de preguntas
 S_i^2 = Varianza de cada punto individual
 S_t^2 = Varianza de los puntajes totales
 Σ = Sumatoria

$$\sum_{i=1}^K (S_i)^2 = 16.615$$

$$S_x^2 = 41.235$$

$$K = 15$$

$$\alpha = 0,639642857$$

Normal: $\alpha \Delta 0.50$ **Confiable**

ANEXO F

TABLA DE CODIGOS

I. Datos Generales	Respuesta	Puntaje
1. Código del estudiante		
2. Año de estudios	1ro	1
3. Sexo	Femenino	1
	Masculino	2
4. Edad	De 16 a 19	1
	De 20 a 23	2
5. Lugar de Procedencia	Lima	1
	Otros	2
6. Trabaja	Si	1
	No	2
7. Religión	Católica	1
	Evangelista	2
	Testigo de Jehová	3
	Otros	4
8. Vive con:	Sus padres	1
	Otros Familiares	2
	Solo	3
9. Estudio en otra universidad antes:	Si	1
	No	2

II.- Indicadores de Vulnerabilidad (preguntas del 1-13)

Casi Siempre	1
Muchas veces	2
Algunas veces	3
Pocas veces	4
Casi nunca	5

III.- Indicadores de Vulnerabilidad (preguntas 14-15)

Casi Siempre	5
Muchas veces	4
Algunas veces	3
Pocas veces	2
Casi nunca	1

ANEXO G

MATRIZ DE CODIFICACION DE DATOS

	AE	SEXO		EDAD		L. P.		TRAB.		RELIGION				VIVE			EA		TEST PROPIAMENTE DICHO															RVA	CV	SVVT	
N	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	3	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1.	X		X	X		X			X	X				X				X	2	2	2	3	3	3	5	2	1	1	3	3	1	5	1	37	13	15	9
2.	X	X			X	X			X			X		X				X	3	2	4	1	4	3	3	2	3	3	2	3	3	5	3	44	15	19	10
3.	X	X		X		X			X	X				X				X	2	2	5	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	4	3	42	14	18	10
4.	X	X			X	X			X	X				X				X	3	2	4	3	5	1	4	3	4	3	5	5	1	2	1	46	15	23	8
5.	X	X		X		X			X	X				X				X	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	43	17	18	8
6.	X	X		X		X			X		X			X				X	3	1	5	1	3	1	2	1	3	2	2	1	1	2	5	33	7	17	9
7.	X	X			X	X			X	X				X				X	1	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	42	18	16	8
8.	X	X			X	X			X	X				X				X	3	1	3	1	4	4	5	3	3	2	4	2	1	3	3	42	11	21	10
9.	X	X		X		X			X	X				X				X	4	2	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	1	1	5	45	14	22	9
10.	X	X			X		X		X	X					X			X	1	1	4	3	4	2	5	1	3	3	4	1	2	1	4	39	12	18	9
11.	X		X	X		X			X				X	X				X	3	1	2	1	3	3	3	4	2	3	1	5	1	2	5	39	14	17	8
12.	X	X		X		X		X		X				X				X	4	2	4	1	4	1	5	1	3	3	1	1	5	5	2	42	13	21	8
13.	X	X		X		X			X	X				X				X	3	2	4	3	2	1	2	2	3	1	3	1	1	4	5	37	9	16	12
14.	X	X			X	X			X	X				X				X	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	4	1	3	3	36	13	15	8
15.	X	X			X		X		X	X					X			X	1	1	4	3	4	2	5	1	3	3	4	1	2	1	4	39	12	18	9
16.	X	X		X		X		X		X				X				X	1	1	5	5	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	4	34	12	14	8
17.	X	X		X		X			X		X			X				X	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	24	6	11	7
18.	X	X		X		X			X	X				X				X	4	2	3	3	3	1	3	1	3	2	3	2	1	3	1	35	11	17	7
19.	X	X			X	X			X	X				X				X	2	2	3	5	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	4	42	16	16	10
20.	X	X			X	X			X	X				X				X	4	1	5	1	2	1	1	3	4	2	1	1	1	2	3	32	7	19	6
21.	X	X			X	X		X		X				X				X	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	40	15	18	7
22.	X		X	X		X		X		X				X				X	3	2	5	5	4	3	4	2	4	4	3	2	1	2	4	48	17	22	9
23.	X	X		X		X			X	X				X				X	3	2	5	4	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	32	12	15	5
24.	X	X			X	X			X	X				X				X	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	4	37	12	14	11
25.	X	X		X		X			X	X				X				X	1	2	4	3	2	2	3	3	3	1	2	4	1	4	4	39	13	16	10
26.	X		X		X	X		X		X				X				X	2	3	2	4	3	2	3	3	4	5	2	2	3	2	4	44	19	17	8

	AE	SEXO		EDAD		L. P.		TRAB.		RELIGIÓN				VIVE			EA		TEST PROPIAMENTE DICHO																RVA	CV	SVVT
N	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2	3	1	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
27	X	X		X		X			X	X				X				X	2	1	4	3	3	2	4	3	4	2	1	1	2	3	4	39	11	20	8
28	X	X			X	X			X	X				X				X	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	4	37	12	14	11
29	X	X			X	X			X	X				X				X	2	1	5	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	1	27	7	14	6
30	X	X			X	X			X	X				X				X	2	1	3	2	2	2	4	1	2	2	1	1	1	3	1	28	9	14	5
31	X	X		X		X			X	X				X				X	3	1	4	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	30	6	15	9
32	X	X			X	X			X	X				X				X	3	2	5	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	39	13	19	7
33	X	X			X	X			X	X				X				X	5	2	5	3	2	3	5	1	2	3	1	3	1	2	1	39	15	20	4
34	X	X		X		X			X	X				X				X	4	2	5	1	3	1	3	1	3	2	1	1	2	2	1	32	9	19	4
35	X	X		X		X			X	X					X			X	4	2	4	2	5	3	4	2	2	2	3	2	2	1	4	42	13	21	8
36	X		X		X	X			X	X				X				X	3	2	4	2	3	5	3	2	3	1	4	1	4	3	3	43	15	18	10
37	X	X		X			X		X				X	X				X	1	2	2	1	4	2	3	4	2	3	1	3	1	3	3	35	12	16	7
38	X	X			X	X			X	X				X				X	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	4	1	3	3	36	13	15	8
39	X	X		X		X			X		X			X				X	2	1	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	3	25	6	12	7
40	X	X			X	X			X	X				X				X	3	1	4	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	35	11	17	7
41	X	X			X	X			X	X				X				X	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	44	19	17	8
42	X	X		X		X			X				X	X				X	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	47	16	21	10
43	X		X	X		X			X	X				X				X	3	4	2	5	2	3	2	5	4	1	5	5	2	2	2	47	20	18	9
44	X	X		X		X			X				X	X				X	3	2	3	3	1	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	38	16	14	8
45	X		X	X			X		X	X				X				X	2	3	1	3	4	5	3	1	2	1	2	1	1	4	4	37	14	13	10
46	X	X		X		X			X	X				X				X	4	2	4	3	5	2	4	2	5	2	3	2	2	2	5	47	13	24	10
47	X	X		X		X			X	X				X				X	4	5	4	3	4	1	5	2	3	4	3	2	2	4	1	47	17	22	8
48	X	X		X		X			X		X			X				X	2	2	4	1	1	2	2	4	3	3	2	3	4	4	3	40	15	16	9
49	X	X		X		X			X	X				X				X	2	2	5	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	43	15	19	9
50	X	X		X			X		X	X						X		X	4	1	3	3	2	4	4	2	2	2	4	1	1	2	2	37	12	17	8
51	X	X		X		X			X	X				X				X	2	2	3	2	3	1	3	1	2	2	2	1	1	4	3	32	9	14	9
52	X		X		X	X			X	X				X				X	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	20	8	9	3
53	X	X		X		X			X	X				X				X	1	2	4	3	2	2	1	3	3	1	2	4	2	3	3	36	14	14	8
54	X	X			X	X		X					X		X			X	3	2	5	3	5	1	3	3	3	3	2	5	3	3	1	45	17	22	6
55	X	X			X	X			X	X			X			X		X	3	4	2	1	4	2	2	5	2	4	4	2	4	3	5	47	17	18	12
56	X	X			X	X			X	X				X				X	2	1	3	2	2	2	4	1	2	2	1	1	1	3	1	28	9	14	5
57	X	X		X		X			X	X				X				X	3	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	3	30	9	15	6
58	X	X		X		X			X					X				X	3	1	4	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	30	6	15	9

ANEXO H

MEDICIÓN DE LA VARIABLE VULNERABILIDAD

Donde:

\bar{X} = Promedio

S = Desviación Estándar

S^2 = Varianza

Nivel de Vulnerabilidad General:

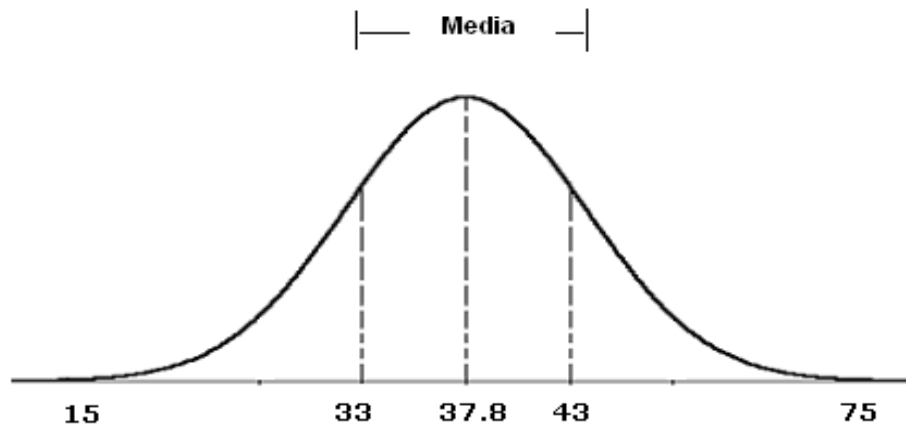
$\bar{X} = 37.845$

$S^2 = 41.235$

S = 6.421

$37.845 - 0.75 (6.421) = 33.029 \rightarrow 33$

$37.845 + 0.75 (6.421) = 42.661 \rightarrow 43$



15 - 33 = Baja vulnerabilidad frente al estrés.

34 - 43 = Mediana vulnerabilidad frente al estrés.

44 - 75 = Alta vulnerabilidad frente al estrés.

Nivel de Vulnerabilidad según Red Vincular de Apoyo:

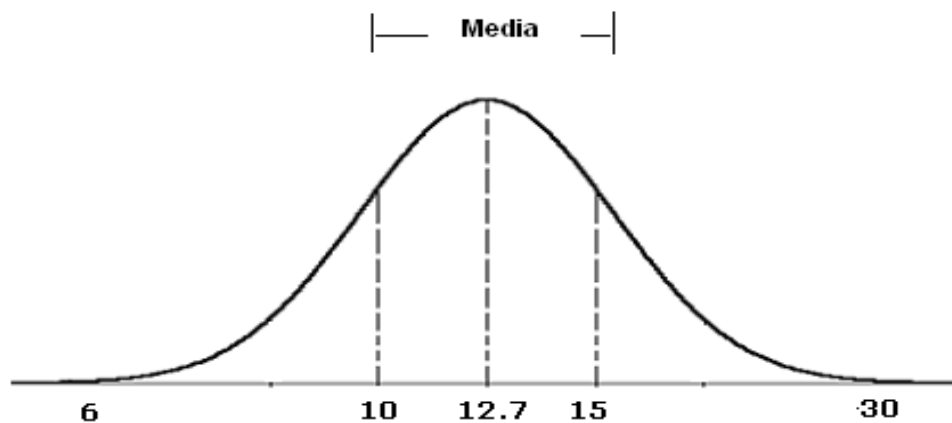
$$\bar{X} = 12.672$$

$$S^2 = 12.565$$

$$S = 3.545$$

$$12.672 - 0.75 (3.545) = 10.013 \rightarrow 10$$

$$12.672 + 0.75 (3.545) = 15.331 \rightarrow 15$$



6 - 10 = Baja vulnerabilidad frente al estrés.

11- 15 = Mediana vulnerabilidad frente al estrés.

16 - 30 = Alta vulnerabilidad frente al estrés.

Nivel de Vulnerabilidad según Calidad de Vida:

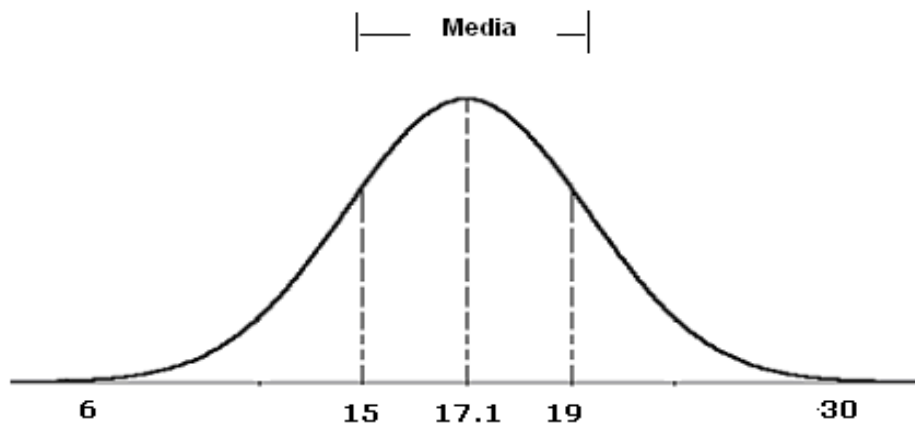
$$\bar{X} = 17.052$$

$$S^2 = 9.497$$

$$S = 3.082$$

$$17.052 - 0.75 (3.082) = 14.781 \rightarrow 15$$

$$17.052 + 0.75 (3.082) = 19.323 \rightarrow 19$$



6 - 15 = Baja vulnerabilidad frente al estrés.

16 - 19 = Mediana vulnerabilidad frente al estrés.

20- 30 = Alta vulnerabilidad frente al estrés.

Nivel de Vulnerabilidad según Sucesos de Vida de Valor Traumático:

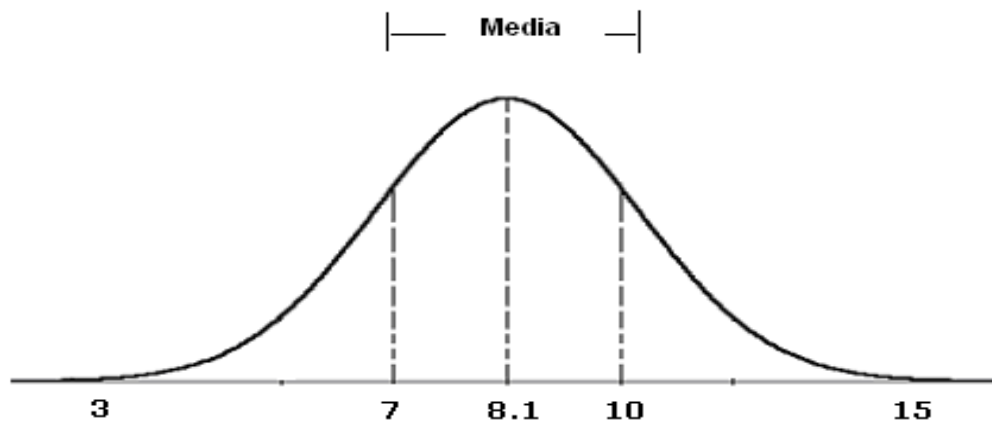
$$\overline{X} = 8.121$$

$$S^2 = 3.520$$

$$S = 1.876$$

$$8.121 - 0.75 (1.876) = 6.714 \rightarrow 7$$

$$8.121 + 0.75 (1.876) = 9.528 \rightarrow 10$$



3 - 7 = Baja vulnerabilidad frente al estrés.

8 - 10 = Mediana vulnerabilidad frente al estrés.

11 - 15 = Alta vulnerabilidad frente al estrés.

ANEXO I

EDAD SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM NOVIEMBRE 2008

Edad	Sexo		Total	%
	Femenino	Masculino		
Adolescente	28	5	33	56.9
Adulto Joven	22	3	25	23.1
Total	50	8	58	100%

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO J

**LUGAR DE PROCEDENCIA SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES
DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM
NOVIEMBRE
2008**

Lugar de Procedencia	Sexo		Total	%
	Femenino	Masculino		
Lima	45	8	53	91.4
Otros	5	-	5	8.6
Total	50	8	58	100%

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO K

**SITUACIÓN LABORAL SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER
AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM
NOVIEMBRE
2008**

Situación Laboral	Sexo		Total	%
	Femenino	Masculino		
Trabaja	4	2	6	10.3
No trabaja	46	6	52	89.7
Total	50	8	58	100%

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO L

**RELIGIÓN SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER
AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM
NOVIEMBRE
2008**

Religión	Sexo		Total	%
	Femenino	Masculino		
Católica	39	7	46	79.3
Evangelista	4	-	4	6.9
Testigo de Jehová	1	-	1	1.7
Otros	6	1	7	12.1
Total	50	8	58	100%

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO M

SITUACIÓN DE VIVIENDA SEGÚN SEXO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM NOVIEMBRE 2008

Vive	Sexo		Total	%
	Femenino	Masculino		
Con sus padres	44	8	52	89.7
Otros Familiares	4	-	4	6.9
Solo	2	-	2	3.4
Total	50	8	58	100%

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO N

NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM NOVIEMBRE 2008

Nivel de Vulnerabilidad	Estudiantes del primer año	
	Nº	%
Alta	12	20.7
Media	32	55.2
Baja	14	24.1
Total	58	100

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO O

**NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN RED VINCULAR DE
APOYO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE
ENFERMERÍA, UNMSM
NOVIEMBRE
2008**

Nivel de Vulnerabilidad	Estudiantes del primer año	
	Nº	%
Alta	12	20.7
Media	32	55.2
Baja	14	24.1
Total	58	100

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO P

NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM NOVIEMBRE 2008

Nivel de Vulnerabilidad	Estudiantes del primer año	
	Nº	%
Alta	20	34.5
Media	26	44.8
Baja	12	20.7
Total	58	100

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO Q

NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS SEGÚN SUCESOS VITALES DE VALOR TRAUMÁTICO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM NOVIEMBRE 2008

Nivel de Vulnerabilidad	Estudiantes del primer año	
	Nº	%
Alta	3	5.2
Media	38	65.5
Baja	17	29.3
Total	58	100

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO R

**INDICADORES DE NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS
RELACIONADO A LA RED VINCULAR DE APOYO EN ESTUDIANTES
DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM
NOVIEMBRE
2008**

Ítems		Casi Siempre	Muchas veces	Algunas Veces	Pocas Veces	Casi nunca
1.	Hay personas a las que les demuestro cariño y ellas me lo demuestran a mí.	19	31	5	2	1
2.	Mis creencias religiosas o filosóficas me hacen sentir confiado en el futuro.	15	12	23	4	4
3.	Tengo un grupo de buenos amigos en los que puedo confiar.	19	23	11	3	2
4.	Estoy seguro antes de tomar una decisión.	15	19	18	5	1
5.	Mi familia me apoya cuando tengo que tomar alguna decisión.	21	17	11	5	4
6.	Me quiero tal como soy.	31	15	6	4	1

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO S

**INDICADORES DE NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS
RELACIONADO A LA CALIDAD DE VIDA EN ESTUDIANTES
DEL PRIMER AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM
NOVIEMBRE
2008**

Ítems		Casi Siempre	Muchas veces	Algunas Veces	Pocas Veces	Casi nunca
1.	Duermo tranquilo y me levanto descansado.	8	14	25	10	1
2.	Hago ejercicios o trabajo físico hasta sudar.	1	9	17	19	12
3.	Asisto a actividades sociales en las que paso ratos agradables.	5	21	14	14	4
4.	Asisto a actividades de diversión tales como cines, teatros, fiestas, entre otras.	7	15	19	10	7
5.	Me propongo metas que están a mi alcance lograrlas.	14	22	17	3	2
6.	El tiempo me alcanza para resolver mis problemas.	3	18	26	10	1

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes

ANEXO T

**INDICADORES DE NIVEL DE VULNERABILIDAD FRENTE AL ESTRÉS
RELACIONADO A LOS SUCESOS VITALES DE VALOR
TRAUMÁTICO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER
AÑO DE ENFERMERÍA, UNMSM
NOVIEMBRE
2008**

	Ítems	Casi Siempre	Muchas veces	Algunas Veces	Pocas Veces	Casi nunca
1.	Cuando no puedo resolver un problema, busco ayuda.	12	19	18	7	2
2.	Cuando tengo un problema no lo comento con nadie.	3	12	19	18	6
3.	Cuando tengo muchas tareas me tomo una siesta antes de empezar a resolverlas.	6	12	22	5	13

Fuente: Test de vulnerabilidad frente al estrés aplicado a estudiantes